

“求己养生馆”系列

每个家庭都应该有一本这样的书
改变生活习惯，从现在开始仍然不晚

李蕾◎主编

LIAN YISHENG DOU XIANG ZHIDAO

连医生都想知道

总是相信常识是危险的，健康属于喜欢思想的人



医学不断地进步，为什么生病的人仍不断增加？
本书告诉你连医生都想知道的健康知识



江西出版集团
百花洲文艺出版社

连医生 都想知道

LIAN YISHENG DOU XIANG ZHIDAO

李蕾◎主编



江西
百花洲文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

连医生都想知道 / 李蕾主编. — 南昌: 百花洲文艺出版社, 2008.11

ISBN 978-7-80742-339-3

I. 连... II. 李... III. 医学—普及读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 152666 号

出版者 江西出版集团·百花洲文艺出版社

社 址 南昌市阳明路 310 号 邮编 330006

电 话 0791-6894736 (发行热线) 0791-6894790 (编辑热线)

网 址 <http://www.bhzw.com>

E-mail bhz@bhzw.com

书 名	连医生都想知道
作 者	李 蕾
策划编辑	朱光甫
责任编辑	黄朝晖
封面设计	UPPER LIMIT ↑ lzw1127
经 销	全国新华书店
印 刷	三河市汇鑫印务有限公司
开 本	700mm × 980mm 1/16
印 张	16.5
字 数	250 千字
版 次	2008 年 12 月第 1 版
印 次	2008 年 12 月第 1 次印刷
定 价	26.00 元
书 号	ISBN 978-7-80742-339-3

图书若有印装错误可向承印厂调换

前言

从刀耕火种时代走出的人类,一直寻求的到底是什么呢?

或许有人会立刻回答:“幸福!”

那么幸福的含义究竟有哪些?对于一个现代人来说,幸福或许意味着稳定的工作、较高的收入水平、健康的体魄以及和睦的家庭。但是最为重要的莫过于“健康”。从远古时代开始,人们一直寻求的,至今都没有发生明显变化的,最为古老的幸福究竟为何呢?那就是:尽量地长寿并且健康。

这个幸福的目标看似简单,却在相当长的时期内,是人类追求的目的。从逃避野兽的追杀,到发现果实的妙用,再到火种与熟食的发现,乃至药物的应用和早期的医学,一直到现代医学被牢固地建立,对生命质量和尽可能延年益寿的欲望,促使人类不断地思考与行动。这个目标甚至还可以延伸到其他更广泛的领域,比如政治、经济制度以及科技、文化艺术等。

人类的平均寿命,相比现代文明前的时期,已经大大提高了。有资料表明,中国人的平均寿命为 72 岁;美国人的平均寿命接近 78 岁;日本人的平均寿命高达 80 岁……这在现代医学被普遍应用之前,是不可想象的。

社会制度、经济发展、医疗措施,以及饮食习惯、生活习惯,都在相当程度上,决定了人类的寿命。但是在现代社会中,人们越来越认识到,仅仅依靠名医来延长寿命的时代已经结束;长寿必须以良好的日常生活习惯、正确的

饮食结构、积极的处世心态为基础。

可是,正确的生活习惯究竟是什么呢?在资讯爆炸的今天,正确的健康知识和对健康的误解,几乎是在同样成倍地增加。人们习惯性地依赖互联网、报刊杂志,甚至口耳相传的小道消息,但却越来越无所适从。有些人因为误信了不正确的资讯,走在使健康恶化的道路上却不自知……

比如有人提出,“像喝水一样喝牛奶,可以提高体质”。可是事实上,完全或者少喝牛奶的地区,人们的健康并没有因此而受到影响,而超量饮用牛奶,已经被证明对骨质疏松等症状毫无帮助。

也有杂志在介绍美容知识时,认为用冷水洗脸可以起到美容的作用。但实际上,油性皮肤和干燥性皮肤,对水温的适应性是完全不同的,而冷水一般来说,也不容易洗掉脸上的污垢。

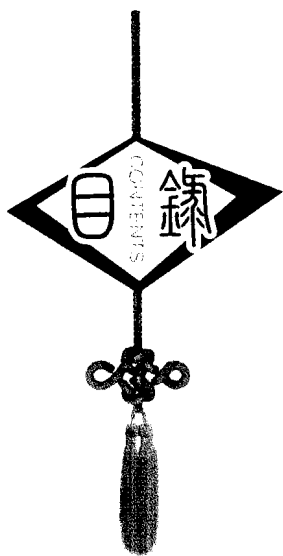
在减肥运动成为潮流时,很多人确信,大量的饮水增加饱胀感,可以减少摄入由食物带来的热量,从而达到减肥的效果。但饮水固然有很多好处,却要注意用量,尤其是肾、肝或者心脏不好的人士,更要注意适量。

拿最日常的感冒来说,经常会听到有人说“泡个热水澡发发汗就好了”,但如果泡澡时间过长,使体力严重下降,并不能使病情很快好转,如果浴室的保温条件不好,反而容易在发汗后再次受寒,使感冒加重。

甚至还有这样的资讯:因为韩国在 SARS 袭击期间,没有出现 SARS 病例,所以有小道消息传出“泡菜可预防 SARS”……

这些所谓的“健康情报”,常常会使我们误入健康的歧途。

人类在自己的发展进程中,其实一直在向未知的领域挑战,不断发现新事物研究新问题,更新和完善科学知识。这也包括了探求正确的生活方式,比如正确的饮食方式、对疾病的正确认识,以及最好的用药方法等。在信息化时代里,人们获取知识的渠道和数量都大大增加,误区和陷阱出现的几率也较以前更高,这是我们需要特别当心的。避免错误的观念,遵循正确的医学观念,养成良好的生活习惯,这是我们通往健康长寿的唯一途径。



第一章

这些日常饮食的知识,连医生都想知道

西瓜和香蕉是危险的食物?	002
“萝卜上市,医生没事”?	005
海带是让人聪明的灵药?	007
多吃蛋类会更加健康吗?	009
像喝水一样喝牛奶最好吗?	012
人造奶油比奶油更健康吗?	015
海虾比河虾更补肾吗?	018
鳝鱼是人体的补血泵吗?	021
砂糖导致糖尿病吗?	024
泥鳅真的能下火吗?	026
粗粮真的比细粮更好吗?	029
黑米是最好的早餐吗?	032
红酒比白酒更健康吗?	035
廉价的土豆真的能治病吗?	037
吃当季的食物更健康?	040
生鲜蔬菜当主食会危害健康吗?	042
姜是通神明的灵药?	045
吃沙丁鱼能变聪明吗?	047
咖啡对身体有害吗?	050
年轻人也可能罹患骨质疏松症吗?	053
为什么男人要多吃牡蛎?	056
多吃海藻可以减肥吗?	058

吃魔芋为什么能减肥?	060
吃鱼真的不会胖吗?	062
吃糙米真的可以减肥吗?	064
吃辣椒真的可以减肥吗?	066
吃薯类真的会变胖吗?	068
喝茶真的可以预防癌症吗?	070
口味重的人容易患癌症吗?	072
常吃烤焦的食物容易患癌症吗?	074
吃太热的食物容易患癌症吗?	076
多吃菇类能防癌吗?	078
纳豆是抗癌的灵药吗?	080
防癌需要摄取大量的植物纤维吗?	082
吃什么水果可以美容?	085
吃胶原蛋白真的能让皮肤变美?	088
吃鱼子能让发质变好吗?	090
绝经后的女性怎么吃比较好?	092

◆ 第二章

这些让人漂亮的知识,连医生都想知道

硬毛巾会磨损你的脸吗?	096
青春痘千万不能自己挤吗?	098
毛孔越来越大是怎么回事?	100
洗脸过度会让青春痘恶化吗?	103
用温水洗脸是最佳方案吗?	105
熬夜会让脸部黑斑失去控制吗?	107
容易长皱纹的都是干燥性皮肤吗?	110
错误的按摩会产生皱纹吗?	113
紫外线照射眼睛会让皮肤形成黑斑吗?	115
化妆品是形成黑斑的元凶吗?	117
黑斑比雀斑容易祛除吗?	119
用米糠水泡澡会换来娇美的肌肤吗?	121
过度洗脸会让肤色变暗?	123
常用睫毛膏真的会让睫毛愈来愈少吗?	125

玫瑰果能使皮肤变美吗?	127
敏感肌肤是什么样的肌肤呢?	129
经常拔白头发会越拔越多吗?	131
头发护理液真的对护发有作用吗?	133
让头发褪色会伤发质吗?	135

+ 第三章

这些瘦身的知识,连医生都想知道

超量饮水就能变瘦?	138
大肠水疗法是瘦身的捷径?	140
氨基酸减肥法是瘦身的捷径?	143
肥胖真的是遗传的原因吗?	145
减肥时一定要用营养补给剂吗?	149
减掉的体重为什么生理期会回来?	151
按摩揉散脂肪能局部瘦身吗?	153
减肥仅靠按耳部穴位就能成功?	155
闻香味就可以成功减肥吗?	157
乌龙茶真的是减肥的灵药吗?	159
减肥不断反复会变成不易瘦的体质吗?	161
吃没有热量的食品为什么会感觉不饱呢?	163
摄取油脂不会影响减肥吗?	165
二十分钟以上的有氧运动才有用吗?	167
不吃早餐为什么会变胖呢?	169
暂时性断食能有效减肥吗?	171

+ 第四章

这些疾病的知识,连医生都想知道

为什么现代人爱“上火”?	174
患上花粉症看中医更好吗?	177
不喝酒的人会患上肝炎吗?	179
肝脏一周休息一天可以吗?	182
泡热水澡和洗冷水澡哪种对身体更好?	185

睡足八小时对身体很有必要吗?	188
治疗感冒可以用绿茶?	190
感冒与流行性感冒有什么不同?	192
感冒时泡澡能达到有效治疗的作用吗?	195
胃溃疡是细菌感染的后果吗?	197
胃不舒服往往是因为压力过大吗?	199
头晕是严重疾病的先兆吗?	201
睡觉容易打呼噜都是疾病造成的吗?	203
睡觉时盗汗是怎么回事?	206
开冷气睡觉真的对身体不好吗?	208
脱发与头皮屑过多是疾病造成的吗?	210
嗜睡症是种什么病?	213
梅尼尔氏症是种什么病?	215
接吻病是指什么?	216
VDT 症候群是指什么?	218
甜食依赖症候群是指什么?	220
刷牙无法消除的口臭是因为有病吗?	222
食不甘味是因为有病吗?	224

◆ 第五章

这些用药的知识,连医生都想知道

当归只是女人用的药吗?	228
用茶或果汁服药有问题吗?	230
用矿泉水服药有问题吗?	233
服药期间喝酒有问题吗?	235
小感冒为什么会有多种治疗方法?	237
药物的副作用有办法克服吗?	240
饭后服用的药物也适用于空腹服用吗?	242
抽烟会使药效打折扣吗?	245
睡前用眼药水会有危险吗?	247
刚服完感冒药不能吃大蒜?	249
为什么便秘药不可以和牛奶一起服用?	251
刚吃完药能喝咖啡吗?	253

✦ 第一章

这些日常饮食的知识,连医生都想知道

1.325

9.000

1.000

0.000

100

0

1.300

0.000

1.000

1.000

西瓜和香蕉是危险的食物？

小学时的地理课本上，谈起新疆，有一句话让人印象深刻：“早穿皮袄晚穿纱，抱着火炉吃西瓜。”

在窗外飘雪的日子里，有温暖的火炉，还有香甜的西瓜，这样的日子仿佛是“卖火柴的小女孩”幻觉中的事物，想想都让人羡慕。北方的老百姓真正在冬天吃到西瓜，是改革开放以来返季节果蔬大量流通之后；不光是西瓜，只要是南方新鲜的果蔬，似乎都成了冬季的时尚食品。尽管价格昂贵，临近春节的人们仍然趋之若鹜。

几十年前的稀罕物，如今成为餐桌上普通的返季节食品，大家都在尽情享用，但又有多少人了解其中所含的危险性呢？

俗话说的好，“一方水土养一方人”，意思是说：不同的地理环境，会有不同的物产，来满足人们对食物的需求。如果人们能顺应这种自然规律，加上科学技术的新发现，现代医学的帮助，便能延年益寿；如果将各地的物产不加思

索地摄取,或者是现代科技过多地介入干扰自然规律,那结果往往会适得其反。

比如地处热带的海南岛,全年无霜,出产的各种瓜果多属寒凉,西瓜、甜瓜、香蕉、甘蔗、柚子等等,在独特的地气中生长,它们的作用,其实就是为这里的人们解暑。再如天气炎热的广东,人们普遍喜欢煲汤进补,似乎与当地的气候不相协调,其实这种长年的进补,能消解融合当地瓜果中寒凉的属性,以免泻多补少,能量亏空。广东人的凉茶闻名天下,其实道理是一样的,都是温补与寒凉的相互克制,中庸之道是身体健康的不二法门。

我有一个朋友是南方人,刚到北方时怎么都习惯不了面食,不光是口味上的问题,肠胃也不舒服。我建议他学习北方人的吃法,就是在吃面食时配上生的大葱、大蒜。因为麦子性属微凉,而生葱和生蒜则有暖胃肠的功能。朋友试着吃过后,果然不再有不舒服的感觉。后来,他回到了南方家乡,偶尔会怀念北方的面食,还会自己动手来做。

葱蒜食用后,口中会有异味,在公共场合当然不受欢迎,但这些天然的食物,乃上天所赐,自然不是什么低贱的食品,只要注意饭后刷牙漱口的小节便可。北方人长期以来的饮食习惯,并非像某些人所理解的那样,只是由于生活习惯粗疏所致,其实这里面有其自然合理的内涵。我听说河套地区有一种羊,肉质是最鲜美的,而它们的食物是当地所产的一种很特别的葱草。北方天气寒冷,羊吃了这种草,想来也有温补的效应,所以成就了最好的肉质吧。

身处内地的人,因生活环境和气候与华南的炎热有很明显的差异,同时没有长年进补的生活习性,如果经常吃热带水果,温带的体质与热带的水果不相协调,又没有相应的手段去平衡,长此以往,会导致身体

机能失衡直至生病,这不是危言耸听了。

曾经发生过老年人在秋天吃了冰箱里冷藏后的西瓜,突发脑溢血去世的例子。甚至还有夫妻双方因酷爱吃西瓜,尤其是在冰箱里“加工”过的西瓜,从而导致中医所说的“寒宫不孕”的例子。将寒凉的瓜果当饭吃,结果使身体像长年处在冬天,这种情况下,种子要想发芽结果,可想而知有多么困难了。长期不孕的女人们,应该检点一下自己的饮食习惯,如果是喜食凉性的食品,则一定要作些调整,在吃这些食品的同时,注意吃一些补血、补肾的食物,使体内的温度保持在适宜的程度,这样一来生育的希望并非是痴人说梦。

除了西瓜,香蕉也是最典型的热带水果,性属寒凉。香蕉对便秘有缓解作用,几乎是尽人皆知,而便秘的高发人群,多半是老弱病残和妇女儿童。这些人身体比一般人虚弱,一遇到便秘,香蕉就会派上用场。因为效果显著,便成为家庭的日常性食品。其实常吃香蕉的老人,心脑血管患的几率非常高;而喜食香蕉的女士,患上痛经或其他妇科病的机会,也较其他人更多。至于孩子,常吃香蕉容易患感冒、咳嗽和哮喘,体质下降。以上种种症状,都是因为香蕉的寒性,多食易造成大便溏泻,或五更泻,使身体变坏。

西瓜和香蕉等水果,并不是完全不能吃,但一定要记住它们的属性是寒凉的。在严酷的冬季里,人们应该警惕它们,不要让它们成为威胁身体健康的杀手。

“萝卜上市,医生没事”?

山东有句谚语:“烟台的苹果莱阳的梨,比不上泰安的萝卜皮。”可见萝卜有时候不比水果差。

萝卜的味道如何,见仁见智。以萝卜入诗的例子,虽并不多见,但关于萝卜能够治病,准确地说是萝卜食疗的功效,民间谚语比比皆是:“萝卜上市,医生没事”,“萝卜进城,医生关门”,“十月的萝卜小人参”等等。萝卜“性平微寒,健胃消食、顺气利便、宽胸舒膈、止咳化痰、除燥生津、解毒散瘀”。类似的文字,在大量的食疗书籍中十分常见。明代医学家李时珍对萝卜颇为推崇,《本草纲目》说:“(萝卜)大下气、消谷和中、驱邪热气。”他甚至主张每日食用萝卜。

萝卜真的有这么好吗?还是古代的萝卜和今天的萝卜大不相同呢?

其实,除了和其他农作物一样,都受到不同程度的污染外,今天的萝卜与古代的萝卜都是差不多的。古代的人们体力劳动较多,体内容易产生热量,而且人与环境的关系是顺

其自然的,萝卜又属于高产作物,受到他们的喜爱是可想而知的。而现代社会中,人们不仅常常吃性属寒凉的反季节果蔬,而且大量使用机械降温设备,体内寒湿瘀积,再经常吃萝卜的话,就像在大雪天被浇冷水一样,想不生病都难。

我们今天仍然在讲,“冬吃萝卜夏吃姜”,是因为冬天人们的饮食温热进补较多,易引起上火,萝卜能够清热消食、理气顺便,促进冷热平衡,才为人体阴阳平衡提供了保证。北方的羊肉经常和萝卜一起炖,广东菜谱中则有萝卜牛腩,其实道理是一样,都在于能够达成均衡。

感觉上火,或者吃了热性的食物,适当地吃萝卜是有好处的;但如果将萝卜当成有益无损的万能食品,就会走入误区。尤其是老弱病残以及孩子,最好还是少吃萝卜。有研究表明,萝卜泻气影响头面部供血,如果是头面部位患病,尤其不能食用萝卜。

萝卜属于凉物,而比萝卜更寒的苦瓜,也是百姓餐桌上的常见菜。广东人管苦瓜叫“凉瓜”,一语而中其要。有许多媒体和书籍都介绍过苦瓜的功效,说它能降血糖、血压和血脂等等,成本低而功效强,似乎是普通的百姓生活中的宝。其实身体虚弱的人,不仅萝卜不能多吃,对苦瓜更应该谨慎。

海带是让人聪明的灵药?

日本的记者曾经访问诺贝尔化学奖得主田中耕一:“您喜欢的食物是什么?”

“海带。”田中的回答果断而且肯定。

在田中的出生地富山县,当地一直流传着“吃海带会变聪明”的说法,加上爱吃海带的田中耕一获得了诺贝尔奖,似乎更证明了这个说法的真实性。

鱼类富含的 DHA 能有效提升记忆力,防止老年痴呆症的发作,这已经被越来越多的读者所了解。但是海带中并没有发现 DHA 成分,因此根据传言和一些事例,断言吃海带一定能使人变聪明,自然太过武断了。

不过,也不能就此断定“吃海带不会变聪明”,DHA 能维护大脑的功效也是近年才被发现,海带中有没有能让人变聪明的物质,现在还不能判定。仅就海带的成分来讲,它有着丰富的维他命与矿物质碘,营养价值不容置疑,称得上是优良健康的食品。日本及中国沿海地区,很多百岁老人以

摄取藻类食物居多,海带与聪明的关系还有待研究,但与长寿的关系却非常明显。

藻类食物的热量很低,海带完全能够胜任减肥餐的食材,想要瘦身的女性朋友,不妨尝试一下。

海带基本属于较廉价的食物,但是能不能经常食用,还要依各人的体质来定。在中医看来,海带性凉,如果是气血两亏,胃寒的人经常食用海带,只会加重体内的寒气,因此必须十分谨慎才行。